

Kapitel 1 - EINLEITUNG	15
Wir haben ein Problem.....	15
Kapitel 2 - EIN PROBLEM LÖSEN	27
Nutze Experten, aber gib die Verantwortung nicht aus der Hand.....	28
Warum ein Fokus- und Konzentrationsproblem die höchste Priorität hat	31
Wie dieses Buch funktioniert	34
Dein persönlicher Weg zum Erfolg	39
Kapitel 3 - BASISWISSEN KONZENTRATION.....	45
Was ist Konzentration?	46
Gehirn und Konzentration.....	56
Konzentration und Ernährung	61
Konzentration und Schlaf	67
Konzentration und Stress	79
Konzentration und körperliche Bewegung.....	91
Priorisierung der drei wichtigsten Lebensbereiche.....	93
Konzentrationstraining.....	96
Konzentration und Motivation	103

Konzentrationshacks	114
Kapitel 4 - ABLENKUNGEN	117
Ablenkung ist ein reißender Strom mit vier Quellen.....	118
Ablenkung durch das soziale Umfeld.....	119
Ablenkung durch die eigenen Gedanken	126
Ablenkung durch die moderne Technik.....	133
Ablenkung durch die Medien.....	145
Ablenkungen können unter dem Radar fliegen.....	154
Kapitel 5 - MULTITASKING	159
Multitasking	160
Bewusstes Multitasking ist eine Illusion.....	163
Kapitel 6 - FOKUS	167
Wie bewusste Gedanken entstehen.....	168
Die ultimative Fokussünde (leider weit verbreitet).....	173
Die Fokusfrage – eine produktive Ablenkung.....	174
Prokrastination verstehen und eindämmen.....	176
Kapitel 7 - WILLENSKRAFT.....	179
Willenskraft	180
Die drei Antriebe des Menschen: Gewohnheit, Motivation und Willenskraft	181
Der Belohnungsaufschub	188
Wie Willenskraft funktioniert	195

Willenskraftmanagement 199

Kapitel 8 - WISSEN UMSETZEN 203

In kleinen Schritten zum Erfolg 204

Wie es weiter geht 207